



Arroz Con Pollo (CNPP)

Tiempo de preparación : 30 minutos

Tiempo de Cocción: 1 hora 15 minutos

Sirve: 4 Porciones

Este guiso de arroz con pollo viene con tomates y sazonadores tradicionales. Esta comida preparada en una sola sartén, es una favorita de todos los tiempos.

Ingredientes

4 muslos de pollo de 6 onzas (con hueso, sin piel)

1/2 cucharadita sal Kosher

1/2 cucharadita pimienta negra

1 cebolla amarilla (pelada y picada)

1 pimiento (sin el centro ni semillas, y picado)

3 clavos ajo (pelados y picados finamente)

1 cucharadita comino molido

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	363
Grasa total	9 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	112 mg
Sodio	580 mg
Total de Carbohidrato	45 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	26 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	88 mg
Hierro	3 mg
Potasio	610 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	3/4 taza
■ Granos	1 1/2 onzas
■ Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

1 cucharadita orégano seco

1 taza Arroz blanco grano largo (sin cocer)

1 lata de 14.5 onzas de tomates en cubo bajos en sodio (con líquido)

2 tazas agua

1 cubo de consomé de pollo en sodio

Preparación

1. Para cortar el pollo, coloque los muslos del pollo sobre la tabla de cortar, con la piel hacia arriba. Presione un poco el pollo hacia abajo para que el exceso de grasa quede sobre la tabla (el exceso es la parte que no está inmediatamente sobre el pollo). Ahora, usando unas tijeras de cocina o un cuchillo con filo, corte y deseche el exceso de grasa. Seque el pollo con toallas de papel, y deseche las toallas de papel.
2. Coloque la sartén sobre fuego medio-alto y cuando esté caliente, agregue los muslos del pollo, con la piel hacia abajo y cocínelos hasta que se doren, cerca de 5 minutos por cada lado.
3. Apague el fuego, y con cuidado retire el pollo de la sartén y páselo al plato. Quítele la grasa excepto por una cucharada.
4. Caliente de nuevo la sartén sobre fuego bajo y agregue la cebolla, pimienta, ajo, comino, y orégano y cocine hasta que la cebolla se suavice, alrededor de 10 minutos.
5. Agregue el arroz crudo y los tomates y revuélvalo bien.
6. Agregue el agua y el cubito de consomé y ponga a hervir sobre fuego alto. Añada el pollo, con la piel hacia abajo, baje el fuego a bajo y cúbralo.
7. Cocine por 20 minutos y luego con mucho cuidado

dele vuelta al pollo, de manera que la piel quede hacia arriba.

8. Cubra y cocine por unos 20 minutos adicionales. Sirva de inmediato

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion